

<p>Необъяснимая штука — душа. Никто не знает, где находится, но все знают, как болит. А.П.Чехов</p> <p>В жизни каждого человека бывают различные кризисные ситуации. Они могут быть как положительными: переход на новую работу, брак, поездки и переезды; так и отрицательными: утрата близких, травмы, болезнь.</p> <p>Кроме того, кризисы бывают внутренними — возрастные, жизненные возникающие в момент перехода личности на новый уровень (подростковый возраст, кризис среднего возраста и т.д.)</p>	<p>Внешние кризисы — в них в качестве стрессора выступают внешние события. Причинами могут быть положением личности в группе, ситуации угрозы собственной жизни и жизни близких.</p> <p>Признаки кризисного состояния</p> <ol style="list-style-type: none">1. Нарушения сна (бессонница или сонливость, ранние пробуждение и невозможность заснуть).2. Потеря аппетита (утрата или переедание).	<ol style="list-style-type: none">3. Повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость.4. Постоянная внутренняя тревога и напряжение.5. Пессимистическая реакция на любые события.6. Не свойственные ранее агрессивные реакции и раздражение7. Алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.8. Суицидальные мысли.	<p>Пути выхода из кризиса</p> <ol style="list-style-type: none">1. Вспоминайте о трудностях, с которыми вы уже справились.2. Найдите человека, с которым вы можете обсудить ситуацию.3. Займитесь физической активностью сходите на танцы в спортзал.4. Ищите любые способы выражения ваших чувств: письмо, рисунке, танце, музыке.
---	---	--	---

5. Проанализируйте свои поступки, возможно, вы совершаете ошибки, из-за которых не можете выйти из кризисной ситуации.

6. Задавайте себе вопрос «Чему я сейчас учусь». Кризис это не только трудности, но и возможность стать сильнее.

7. Если нет возможности справиться самостоятельно обратитесь к специалисту.

Куда
обратиться за
помощью?



Телефон доверия
(круглосуточно): 8(0212)61-60-60

Подростковый психиатр
УЗ «ВОКЦ психиатрии и
наркологии»: 8 (0212) 60 -77-36

либо: детский (подростковый)
психиатр по месту жительства



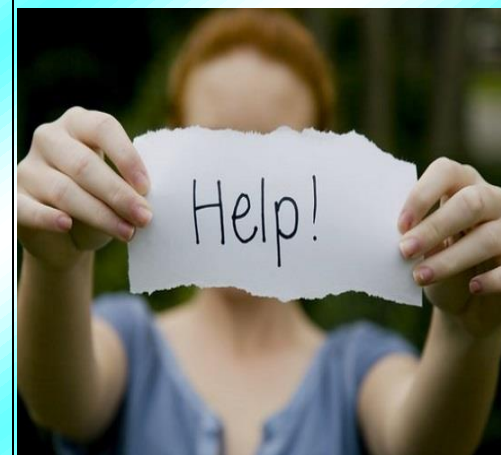
Люди – как большие окна. Они сверкают под солнечными лучами, но когда спускается темнота, их красота видна, только если есть свет там, внутри.

Элизабет Кюблер-Росс



УЗ «Витебский областной
клинический центр
психиатрии и наркологии»

Как преодолеть
кризисные ситуации?



Подготовила: заведующая
детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»
Данилова Е.Л.

2021 г.

--	--	--	--